

BŁONNIK W PRODUKTACH ZBOŻOWYCH

Działanie błonnika na organizm:

- Reguluje pracę jelit, zapobiega zaparciom
- Skraca czas pasażu jelitowego
- Wydłuża odczuwanie sytości
- Korzystnie wpływa na skład mikroflory jelitowej
- Ułatwia utrzymywanie prawidłowej masy ciała
- Obniża poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL we krwi
- Obniża stężenie glukozy we krwi
- Zmniejsza ryzyko nowotworów, zwłaszcza jelita grubego

Jaka jest zalecana dzienna ilość spożywanego błonnika?

Przyjmuj **25 g** dziennie!

Zawartość błonnika w 100 g:

 PSZENNE ZWYKŁE	Pieczywo  3 kromki	 ŻYTNIE RAZOWE	 BIAŁY	Ryż  1/2 szklanki	 BRAZOWY
 OWSIANE GÓRSKIE	Płatki zbożowe  niepełna 1 szklanka	 JAGLANE	 GRAHAMKA	Bulka  2 sztuki	 PSZENNA KAJZERKA
 PSZENNA TYP 500	Mąka  3/4 szklanki	 GRYCZANA	 GRYCZANA	Kasza  1/2 szklanki	 MANNA